

はじめに

時計の針を戻すこと十数年前、
医者でも医学の研究者でもない私が、武道の体感を通し気配から察したこの身体の真実を
まだ見ぬ数えきれない人々へ伝え、救って行こうと思いついた時、選ぶことのできる方法
は一つしかなかった。

それは短期間に、「人が治って行く結果」を先に見せること、ただ一つ、生きること
を養う養生の実践塾、「mixs」の誕生だった。

すでに時は、ミクロには遺伝子の操作にまで解明が至り、遥か外に向かつては誰もが月
にまで気軽に行けることも夢でなくなり始めていた時代、何故、万能の科学は隣の糖尿病
一つ治せないのか・・・

増え続ける癌、病の低年齢化、何かが足りないと言うより、そもそも身体への考え方、健康への目指し方をはじめ根本的にスタートがおかしいと考えたほうが普通ではないのかと自答した。

返す刀で周りの人々の景色に目を向ければ、いかなる疾患とは言え、五年も治療に通い治らぬものが、そのままもう十年通い続けて本当に治ると信じているのか・・・

言われるままに薬で症状と言う結果を抑え続け、原因を積み残したまま、ごまかしながら生活を続けることが、先へ行きより深刻な事態になるとは思わないのか・・・

インターネットの普及とともに、世の中すべてがスピード化し仕事でも趣味ごとでも第一に効率、結果を速やかに求めようとする主流にあり、何故、自らの身体にだけは何年、いや人によつては何十年も結果が表れなくても何の疑問も持たず黙って我慢を続けて行けるのだろうか・・・

何故、何故・・・

長年空手の修行を介して人の身体と対して来た身が、多くの疑問から理屈より「結果」、理論より「実証」、まさに、そこにこそ身体の真実があり、さらには、その希求が人の幸せに繋がるのではないかと辿り着いたのも何ら不思議ではなく、いや、必然の気付きだったのかもしれないと使命にも似たものを感じた。

そして、実証に実証を重ね数年前、一介の空手家が浅学を承知で拙著「**あなたは治せる!**」を世に出した。

それから時が流れ三年半、
診断技術、新薬はじめさらに目覚ましい医療環境を実現した医学の進歩、季節に関わらず身体のためと日々の食卓に並べられる豊かな食生活、そして目移りするがごとく街にあふれる健康教室から手の中のス마트フォンに流れ込む健康知識まで、ケアシステム、栄養、運動に知識の安心感まで健康の必須条件はすべて揃う想像を遥かに超える暮らしを手に入れた。

これら何不自由ない現実^に立ち、ふと足元の暗がり^に目を落とせば年間四十兆円にも及ぶ医療機関に支払われる医療費とのギャップ、治療の効果が表れぬ慢性疾患、年齢に関わらず増え続ける難病、パーキンソンやパニック症など何十年もどん底で苦しむ人たちのうめき声^が医療費に沈みゆく日本丸の船底の無数の穴から漏れる景色^が浮かんでいる。

「現代に生きる人々に決定的に欠けている大切な身体の基本をあらためて伝えねばならなら」

たとえこれからどんな時代に進もうとも色褪^あせない身体^の真実を細胞の底から振り絞り、生きることを養うバイブルとして伝える瞬間ではないか・・・

抑えきれぬ想いが、この「養生の力」を綴^{つづ}らせた。

健康のみならず、なりたい姿を手に入れるには、その景色を常に思い浮かべていられる

かどうかに掛かっている。

「誰にでも養生の力がある」

何となく健康は手に入るものと思ひ込んでいる未病の時も、人や物にすがりつきたくなくなる病の時も、傍^{かたわ}らの本書から洩れる光^が身体^の真実の景色を頭上に映し出し、すべての人々の復活のきっかけになれば実践家冥利に尽きる。